

der FITNESSPLAN der GGS FeldMARK

Liebe Schüler der GGS Feldmark,

da ihr nun leider die Sport - und Spielplätze nicht mehr unsicher machen dürft, starten wir morgen unser eigenes Fitnessprogramm. Gerade jetzt ist es wichtig, dass ihr euch jeden Tag bewegt - auch wenn ihr mal nicht nach draußen gehen dürft. Bewegung ist wichtig, damit eurer Immunsystem gestärkt wird und ihr euch nicht erkältet. Natürlich ist auch eine gesunde Ernährung sehr wichtig!

Tragt in die Tabelle das Datum ein und macht bei den Übungen ein Häkchen, die ihr an dem Tag gemacht habt. Wenn ihr beim Training eine schöne Musik anmacht, geht es noch leichter : -) Denkt bitte auch daran, dass ihr zwischendurch genügend Wasser trinkt.

"Fahrrad fahren"

Du legst dich auf den Boden und hebst deine Beine an.
Wenn du diese Positionen eingenommen hast,
bewegst du deine Beine (in der Luft) wie beim Fahrrad
fahren.

"Wandsitzen"

Du lehnst dich mit dem Rücken gegen eine Wand und rutschst so tief herunter, dass die Knie im 90 Grad Winkel stehen. Diese Position hältst du nun. Es sieht so aus, als würdest du auf einem Stuhl sitzen.



"Zickzack - Springen"

Du markierst dir einen Startpunkt. Von diesem Startpunkt springst du nun beidbeinig immer nach vorne, dann nach hinten, dann nach rechts und links und dann wieder nach vorne.

"Minuten - Lauf"

Du kannst auf der Stelle joggen, oder die Fersen an den Po, oder hüpfen, oder die Knie heben. Entscheide selbst!

Datum:						
3 - Minuten - Lauf						
1 Minute Hampelmann						
1 Minute "Fahrrad fahren"						
1 Minute "Wandsitzen"						
1 Minute Zickzack - Springen						
2 - Minuten - Lauf						
1 Minute mit auf dem rechten Bein stehen						
1 Minute auf dem linken Bein stehen						
1 Minute "Fahrrad fahren"						
1 Minute Hampelmann						
1 Minute Wandsitzen						
1 Minute auf den Boden legen und ausruhen.						